

**PENGARUH INHALASI AROMATERAPI LEMON TERHADAP MORNING  
SICKNESS PADA IBU HAMIL DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS  
TULANG BAWANG I KECAMATAN BANJAR AGUNG  
KABUPATEN TULANG BAWANG TAHUN 2016**

**Dainty Maternity<sup>(1)</sup>, Dewi Yulia Sari<sup>(1)</sup>, Marlida Uli Manjorang<sup>(2)</sup>**

**ABSTRAK**

Mual dan muntah pada kehamilan umumnya disebut *morning sickness*, dialami oleh sekitar 70-80% wanita hamil dan merupakan fenomena yang sering terjadi pada umur kehamilan 5-12 minggu dan sebanyak 1-2% dari semua ibu hamil mengalami *morning sickness* yang ekstrim. Lemon minyak esensial (*Citrus lemon*) adalah salah satu minyak herbal yang dianggap sebagai obat yang aman pada kehamilan. Menurut sebuah studi, 40% wanita telah menggunakan aroma lemon untuk meredakan mual dan muntah, dan 26,5% dari mereka telah dilaporkan sebagai cara yang efektif untuk mengontrol gejala mual muntah. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh inhalasi aromaterapi lemon terhadap *morning sickness* pada ibu hamil di Wilayah Kerja Puskesmas Tulang Bawang I Kecamatan Banjar Agung Kabupaten Tulang Bawang.

Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan pendekatan *Pre-Experimental Design* dengan bentuk *one grub Pre-test and Post-test*. Populasi dalam penelitian ini adalah ibu hamil Trimester I yang mengalami *morning sickness* di Wilayah Kerja Puskesmas Tulang Bawang I Tahun 2016. Teknik sampel Dilakukan dengan *purposive sampling* dan didapatkan sampel sejumlah 28 responden. Penelitian dilakukan pada bulan Februari s.d. Juli 2016. Pengumpulan data menggunakan *Indeks Rhodes* dan perlakuan dengan inhalasi aromaterapi lemon. Analisa *univariat* menggunakan distribusi frekuensi, analisa *bivariat* menggunakan *uji t Dependen*.

Dari hasil penelitian didapatkan frekuensi *morning sickness* sebelum diberikan inhalasi aromaterapi lemon diperoleh nilai rata-rata 15,68 dalam sehari, dan frekuensi *morning sickness* sesudah diberikan inhalasi aromaterapi lemon diperoleh nilai rata-rata 7,96 dalam sehari. Ada pengaruh pemberian inhalasi aromaterapi lemon terhadap *morning sickness* pada ibu hamil dengan *P-value* = 0.000.

**Kata Kunci** :inhalasi aromaterapi lemon, *morning sickness*

**PENDAHULUAN**

Mual dan muntah pada kehamilan umumnya disebut *morning sickness*, dialami oleh sekitar 70-80% wanita hamil dan merupakan fenomena yang sering terjadi pada umur kehamilan 5-12 minggu. Mual dan muntah pada kehamilan biasanya bersifat ringan dan merupakan kondisi yang dapat dikontrol sesuai dengan kondisi masing-masing individu. Bila keadaan ini semakin berat dan tidak dapat ditanggulangi maka disebut *Hiperemesis Gravidarum*, dilaporkan terjadi sekitar 0,05% - 2% dari semua kehamilan.<sup>1)</sup>

Berdasarkan data *pre survey* yang dilakukan di Wilayah Kerja Puskesmas Tulang Bawang I Kecamatan Banjar Agung Kabupaten Tulang Bawang Tahun 2016 pada tanggal 24 Februari 2016 didapat data pada bulan Januari 2015 terdapat 58 orang ibu hamil trimester I yang memeriksakan kehamilannya, dari 58 orang ibu hamil yang disurvei 37 diantaranya mengalami mual muntah.

Lemon minyak esensial (*Citrus lemon*) adalah salah satu yang paling banyak digunakan minyak herbal dalam kehamilan dan dianggap sebagai obat yang aman pada kehamilan. Menurut sebuah

---

1) Dosen Prodi Kebidanan Universitas Malahayati Bandar Lampung

2) Prodi Kebidanan Universitas Malahayati Bandar Lampung

studi, 40% wanita telah menggunakan aroma lemon untuk meredakan mual dan muntah, dan 26,5% dari mereka telah dilaporkan sebagai cara yang efektif untuk mengontrol gejala mual muntah.<sup>2)</sup>

Berdasarkan Profil Kesehatan Propinsi Lampung tahun 2012 tingginya angka kejadian *emesis gravidarum* pada wanita hamil yaitu 50-90%, sedangkan *hiperemesis gravidarum* mencapai 10-15% di Propinsi Lampung dari jumlah ibu hamil yang ada yaitu sebanyak 182.815 orang.<sup>3)</sup>

Berdasarkan fenomena yang terjadi, peneliti tertarik untuk meneliti "Pengaruh Inhalasi Aromaterapi Lemon Terhadap Morning Sickness Pada Ibu hamil di Wilayah Kerja Puskesmas Tulang Bawang I Kecamatan Banjar Agung Kecamatan Tulang Bawang Tahun 2016"

## METODE

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian kuantitatif dengan rancangan penelitian analitik dan menggunakan pendekatan *Pre eksperimental* bentuk *one grub pretest and post-test*.

Penelitian telah dilakukan pada bulan Februari s.d. Juni 2016. Tempat penelitian ini adalah Wilayah Kerja Puskesmas Tulang Bawang I Kecamatan Banjar Agung Kabupaten Tulang Bawang. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh adalah ibu hamil Trimester I yang mengalami *morning sickness* di Wilayah Kerja Puskesmas Tulang Bawang I Kecamatan Banjar Agung Kabupaten Tulang Bawang Tahun 2016. Pengambilan sampel dengan teknik Purposive sampling. Penentuan morning sickness dengan menggunakan indeks rhodes. Kriteria inklusi meliputi ibu bersedia menjadi responden, Ibu hamil dengan nilai

indeks Rhodes 1-24. Kriteria eksklusi ibu hamil dengan komplikasi kehamilan.

Pada tahap pengambilan data terdapat 58 responden dengan kehamilan Trimester I. Setelah dilakukan *pre test* dengan menggunakan indeks Rhodes didapatkan 28 responden yang mengalami *morning sickness*. Setelah dilakukan penjelasan tentang tata laksana penelitian meliputi terapi dengan teknik inhalasi aromaterapi Lemon dan keamanan digunakan terapi tersebut bagi kehamilan, maka responden diminta untuk menandatangani lembar *Informed consent* sebagai bukti persetujuan untuk masuk dalam kelompok penelitian. Selanjutnya kelompok penelitian mendapat perlakuan berupa pemberian terapi dengan tehnik inhalasi aromaterapi lemon selama 4 hari berturut-turut yang dilakukan di rumah masing-masing responden dengan tata cara sebagai berikut : responden diharuskan meneteskan 2-3 tetes minyak esensial aromaterapi lemon pada satu buah bola kapas kemudian menghirup aromaterapi tersebut sebanyak 3 kali pernapasan dan diulangi kembali 5 menit kemudian bila ibu masih mengalami *morning sickness*. Kegiatan ini dilakukan setiap pukul 06.00 WIB.

Post test dilakukan pada hari ke 6 sejak kegiatan Pre Test. Post Test dilakukan dengan indeks Rhodes untuk mendapatkan nilai *morning sickness* pada kelompok penelitian setelah mendapat perlakuan. Analisa data menggunakan uji T *uji t Dependen*.

## HASIL PENELITIAN

### Analisa Univariat

#### 1. Rata-rata Score Frekuensi Morning Sickness Pada Ibu Hamil Sebelum Pemberian Inhalasi Aromaterapi Lemon

Tabel 1

Rata-rata Score Frekuensi *Morning Sickness* Pada Ibu Hamil Sebelum Pemberian Inhalasi Aromaterapi Lemon di Wilayah Kerja Puskesmas Tulang Bawang I Kecamatan Banjar Agung Kabupaten Tulang Bawang Tahun 2016

Kelompok	Variabel	N	Mean	SD	SE
Ibu hamil	Score frekuensi <i>morning sickness</i> sebelum intervensi	28	15.68	5.285	0.999

Tabel 1 Menunjukkan bahwa hasil pengukuran score frekuensi *morning sickness*

pada ibu hamil dari 28 responden sebelum diberikan inhalasi aromaterapi lemon diketahui

rata-rata score frekuensi *morning sickness* pada ibu hamil adalah 15.68 dalam sehari (SD: 5.285 ) (SE: 0.999).

## **2. Rata-rata Score Frekuensi Morning Sickness Pada Ibu Hamil Sesudah Pemberian Inhalasi Aromaterapi Lemon**

Tabel 2

Rata-rata Score Frekuensi *Morning Sickness* Pada Ibu Hamil Sesudah Pemberian Inhalasi Aromaterapi Lemon di Wilayah Kerja Puskesmas Tulang Bawang I Kecamatan Banjar Agung Kabupaten Tulang Bawang Tahun 2016

Kelompok	Variabel	N	Mean	SD	SE
Ibu hamil	Score frekuensi <i>morning sickness</i> sesudah intervensi	28	7.96	5.777	1.092

Tabel 2 Menunjukan bahwa hasil pengukuran score frekuensi *morning sickness* pada ibu hamil dari 28 responden sesudah diberikan inhalasi aromaterapi lemon diketahui rata-rata score frekuensi *morning sickness* pada ibu hamil adalah 7.96 dalam sehari (SD: 5.777) (SE:1.092).

## **Analisa Bivariat**

### **1. Pengaruh Pemberian Inhalasi Aromaterapi Lemon Terhadap Morning Sickness pada Ibu Hamil**

Tabel 3

Pengaruh Pemberian Inhalasi Aromaterapi Lemon Terhadap *Morning Sickness* Pada Ibu Hamil Di Wilayah Kerja Puskesmas Tulang Bawang I Kecamatan Banjar Agung Kabupaten Tulang Bawang Tahun 2016.

Kelompok	Variabel	N	Mean	SD	SE	P
Ibu hamil	Score frekuensi <i>morning sickness</i> sebelum intervensi	28	15.68	5.285	0.999	0.000
	Score frekuensi <i>morning sickness</i> sesudah intervensi	28	7.96	5.777	1.092	

Dari uji statistik pada tabel 3 menunjukan bahwa *morning sickness* pada ibu hamil dari 28 responden rata-rata score frekuensi *morning sickness* sebelum diberikan intervensi adalah 15.68 dalam sehari sedangkan rata-rata score frekuensi *morning sickness* sesudah diberikan intervensi adalah 7.96 dalam sehari dengan P value = 0,000 (<0,05). Berdasarkan hasil uji statistik tersebut dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh pemberian inhalasi aromaterapi lemon terhadap penurunan *morning sickness* pada ibu hamil.

## **PEMBAHASAN**

### **Analisa Univariat**

#### **1. Rata-rata Score Frekuensi Morning Sickness Pada Ibu Hamil Sebelum Pemberian Inhalasi Aromaterapi Lemon**

Pada penelitian ini didapatkan hasil dari 28 responden ibu hamil yang mengalami

*morning sickness* di Wilayah Kerja Puskesmas Tulang Bawang I, Kecamatan Banjar Agung Kabupaten Tulang Bawang, score frekuensi *morning sickness* sebelum pemberian inhalasi aromaterapi lemon diketahui score frekuensi *morning sickness* mean 15.68 dalam sehari (SD: 5.285) (SE: 0.999). *Morning sickness* pada kehamilan dapat didefinisikan sebagai Mual muntah biasanya mulai terjadi setelah 6 minggu dan membaik sekitar 12 minggu. Pada kondisi ringan mual muntah hanya terjadi pada pagi hari saja, dan membaik pada tengah hari sehingga disebut "*morning sickness*".<sup>4)</sup> Mual dan muntah merupakan hal yang umum terjadi pada awal kehamilan (trimester I). Mual dan muntah biasanya terjadi pada pagi hari, oleh karena itu disebut juga sebagai *morning sickness*.<sup>5)</sup>

Penelitian yang dilakukan Parisa Yavari Kia, Farzaneh Safajou, Mahnaz Shahnazi, dan Hossein Nazemyeh dari pusat-pusat kesehatan Birjand , Iran. Minyak esensial disiapkan membentuk kulit lemon dan metode

destilasi pelarut dan minyak almond digunakan sebagai minyak pembawa.<sup>2)</sup>

Ada perbedaan yang signifikan antara kedua kelompok dalam nilai rata-rata dari mual dan muntah pada hari kedua dan keempat ( $P = 0,017$  dan  $P = 0.039$ , masing-masing). Sarana mual dan muntah intensitas pada hari-hari kedua dan keempat pada kelompok intervensi secara signifikan lebih rendah dibandingkan dengan kelompok kontrol. Selain itu, dibandingkan dengan intragrup ANOVA dengan tindakan berulang, mual dan muntah berarti dalam lima interval, menunjukkan perbedaan yang signifikan secara statistik pada setiap kelompok ( $P < 0,001$  dan  $P = 0.049$ , masing-masing).

## **2. Rata-rata Score Frekuensi Morning Sickness Pada Ibu Hamil Sesudah Pemberian Inhalasi Aromaterapi Lemon**

Pada penelitian ini didapatkan hasil dari 28 responden ibu hamil yang mengalami *morning sickness* di Wilayah Kerja Puskesmas Tulang Bawang I Kecamatan Banjar Agung Kabupaten Tulang Bawang, setelah diberikan inhalasi aromaterapi lemon diperoleh score frekuensi *morning sickness* mean 7.96 dalam sehari (SD: 5.777) (SE: 1.092). Hal ini terlihat mengalami penurunan score frekuensi *morning sickness* sesudah diberikan inhalasi aromaterapi lemon. Aromaterapi adalah istilah modern yang dipakai untuk proses penyembuhan kuno yang menggunakan sari tumbuhan aromatik murni. Tujuannya adalah untuk meningkatkan kesehatan dan kesejahteraan tubuh, pikiran, dan jiwa.<sup>4)</sup>

Aromaterapi yang dapat digunakan untuk Nusea/vomitus (*morning sickness*) yaitu peppermint, petitgrain, orange, lavender, ginger, lemon, rosewood.<sup>6)</sup>

Meskipun ada banyak kombinasi minyak *aromatherapy* yang telah teruji dan digunakan di seluruh dunia, namun tidak semua disetujui atau direkomendasikan oleh dokter. Namun hal ini tidak berarti tidak sah atau efektif, yang perlu anda perhatikan adalah reaksinya setiap kali anda menggunakan *aromatherapy*. Aromaterapi dapat digunakan sebagai solusi untuk mengatasi mual muntah pada ibu hamil trimester pertama. Aromaterapi merupakan tindakan terapeutik dengan menggunakan minyak esensial yang bermanfaat untuk meningkatkan keadaan fisik dan psikologi sehingga menjadi lebih baik. Setiap minyak esensial memiliki efek farmakologis yang

unik, seperti antibakteri, antivirus, diuretik, vasodilator, penenang, dan merangsang adrenal. Ketika minyak esensial dihirup, molekul masuk ke rongga hidung dan merangsang sistem limbik di otak. Sistem limbic adalah daerah yang memengaruhi emosi dan memori serta secara langsung terkait dengan adrenal, kelenjar hipofisis, hipotalamus, bagian-bagian tubuh yang mengatur denyut jantung, tekanan darah, stress, memori, keseimbangan hormon, dan pernafasan. Begitu banyak jenis minyak esensial yang ada. Jenis minyak esensial yang biasa digunakan adalah peppermint, spearmint (tiga tetes), lemon dan jahe (dua tetes).<sup>7)</sup>

## **Analisa Bivariat**

### **1. Pengaruh Pemberian Inhalasi Aromaterapi Lemon Terhadap Morning Sickness Pada Ibu Hamil**

Pada penelitian ini didapatkan hasil dari 28 responden ibu hamil yang mengalami *morning sickness* di Wilayah Kerja Puskesmas Tulang Bawang I Kecamatan Banjar Agung Kabupaten Tulang Bawang setelah dilakukan pemberian inhalasi aromaterapi lemon terdapat penurunan *morning sickness* yang signifikan. Hal ini dapat dilihat bahwa mean sebelum pemberian inhalasi aromaterapi lemon adalah score frekuensi *morning sickness* 15.68 dalam sehari kemudian diperoleh mean sesudah pemberian inhalasi aromaterapi lemon adalah score frekuensi *morning sickness* mean 7.96 dalam sehari, dengan nilai  $P\text{-value} = 0.000$ . Hasil ini menunjukkan bahwa score frekuensi *morning sickness* 28 responden rata-rata sebelum dan sesudah pemberian inhalasi aromaterapi lemon memiliki perbedaan yang signifikan karena nilai  $p$  yang diperoleh  $p\text{-value} < 0.05$ , sehingga dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh pemberian inhalasi aromaterapi lemon terhadap penurunan *morning sickness* pada ibu hamil.

Hal ini sesuai dengan hasil penelitian santi yang mengemukakan bahwa terdapat penurunan mual muntah pada kehamilan yang signifikan yaitu dengan nilai  $p\text{-value} 0.0001$  ( $p < 0.05$ ) setelah menggunakan *aromatherapy*.<sup>7)</sup>

Hal ini sesuai dengan hasil penelitian Parisa Yavari Kia, Farzaneh Safajou, Mahnaz Shahnazi, dan Hossein Nazemyeh dari pusat-pusat kesehatan

Birjand, Iran Lemon minyak esensial dan plasebo diberikan kepada intervensi dan kelompok kontrol, masing-masing, menghirup secepat mereka merasa mual. wadah gelap dan mirip dikemas secara berurutan nomor dari satu sampai 100 digunakan. Ada perbedaan yang signifikan antara kedua kelompok dalam nilai rata-rata dari mual dan muntah pada hari kedua dan keempat ( $P = 0,017$  dan  $P = 0.039$ , masing-masing). Sarana mual dan muntah intensitas pada hari-hari kedua dan keempat pada kelompok intervensi secara signifikan lebih rendah dibandingkan dengan kelompok kontrol. Selain itu, dibandingkan dengan intragrup ANOVA dengan tindakan berulang, mual dan muntah berarti dalam lima interval, menunjukkan perbedaan yang signifikan secara statistik pada setiap kelompok ( $P < 0,001$  dan  $P = 0.049$ , masing-masing).<sup>2)</sup>

Menurut peneliti *aromatherapy* mampu menurunkan score frekuensi *morning sickness* pada kehamilan karena bau nya yang segar dan dapat membantu memperbaiki atau menjaga kesehatan, membangkitkan semangat, gairah, menyegarkan serta menenangkan jiwa, dan merangsang proses penyembuhan. Ketika minyak essensial dihirup, molekul masuk ke rongga hidung dan merangsang sistem limbik di otak. Sistem limbik adalah daerah yang memengaruhi emosi dan memori serta secara langsung terkait dengan adrenal, kelenjar hipofisis, hipotalamus, bagian-bagian tubuh yang mengatur denyut jantung, tekanan darah, stress, memori, keseimbangan hormon, dan pernafasan.<sup>7)</sup>

## KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan mengenai pengaruh inhalasi aromaterapi lemon terhadap *morning sickness* pada ibu hamil di Wilayah Kerja Puskesmas Tulang Bawang I Kecamatan Banjar Agung Kabupaten Tulang Bawang Tahun 2016, terhadap 28 responden, dapat disimpulkan sebagai berikut :

1. Distribusi frekuensi *morning sickness* sebelum diberikan inhalasi aromaterapi lemon diperoleh nilai rata-rata score frekuensi *morning sickness* 15.68 dalam sehari.

2. Distribusi frekuensi *morning sickness* sesudah diberikan inhalasi aromaterapi lemon diperoleh nilai rata-rata score frekuensi *morning sickness* 7.96 kali dalam sehari.
3. Ada pengaruh pemberian inhalasi aromaterapi lemon terhadap *morning sickness* pada ibu hamil di Wilayah Kerja Puskesmas Tulang Bawang I Kecamatan Banjar Agung Kabupaten Tulang Bawang dengan P-value 0.000.

## SARAN

Saran-saran yang dapat dipertimbangkan berdasarkan hasil penelitian di atas adalah sebagai berikut :

1. Bagi Pendidikan`  
Disarankan agar penelitian ini dapat dijadikan referensi baru sebagai sarana informasi dan pengembangan ilmu pengetahuan khususnya tentang manfaat pemberian inhalasi aromaterapi lemon.
2. Bagi Tenaga Kesehatan  
Hasil penelitian ini diharapkan dapat dijadikan inovasi bagi tenaga kesehatan di Wilayah Kerja Puskesmas Tulang Bawang I Kecamatan Banjar Agung Kabupaten Tulang Bawang untuk mempertimbangkan inhalasi aromaterapi lemon sebagai salah satu terapi komplementer untuk menangani *morning sickness* pada kehamilan, sehingga diharapkan kasus *morning sickness* pada kehamilan dapat menurun.
3. Bagi Ibu Hamil yang Mengalami *Morning Sickness*  
Disarankan kepada seluruh ibu hamil yang mengalami *morning sickness* agar dapat menggunakan aromaterapi contohnya aromaterapi lemon sebagai pilihan alternative untuk mengurangi *morning sickness* pada kehamilan.
4. Bagi Peneliti Selanjutnya  
Disarankan untuk peneliti selanjutnya dapat melengkapi penelitian lebih lanjut dengan mengamati secara menyeluruh faktor yang

mempengaruhi frekuensi *morning sickness* pada kehamilan dan diharapkan dapat mengetahui sejauh mana kinerja aromaterapi lemon terhadap *morning sickness* pada kehamilan.

#### DAFTAR PUSTAKA

1. Runiari, Nengah.. *Asuhan Keperawatan Pada Klien Dengan Hiperemesis Gravidarum*. Jakarta. Salemba Medika; 2010.
2. Kia, Parisa Yavari et al. *The Effect of Lemon Inhalasi Aromatherapy On Nusea and Vomiting of Pregnancy : A Double-Blinded, Randomized, Control Clinical Trial*. *Iran Red Crescent Med J*. Doi: 10.5812/Ircmj.14360; 2014.
3. Dinas Kesehatan Propinsi Lampung. *Profil Kesehatan Propinsi Lampung Tahun 2012*. Bandar Lampung; 2012.
4. Primadiati, Rachmani. 2001. *Aromaterapi Perawatan Alami Untuk Sehat Dan Cantik*. Jakarta. PT. Gramedia Pustaka Utama; 2001.
5. Fauziah, Yulia. *Obstetri Patologi*. Yogyakarta. Nuha Medika; 2012.
6. Price, Shirley. *Aromaterapi Bagi Profesi Kesehatan. Diterjemahkan Oleh Andry Hartono*. Jakarta. EGC ; 1996
7. Santi, Dwi Rukmana. *Pengaruh Aromatherapy terhadap Mual an Muntah pada Kehamilan*. [Http://www.kopertis7.go.id/uploadjurnal/DwiRukmanaSantistikesnutuban. pdf](http://www.kopertis7.go.id/uploadjurnal/DwiRukmanaSantistikesnutuban.pdf). diakses 12 Maret 2016 ; 2013.